

Rotary



PDMDS

रोटरी क्लब ऑफ कोल्हापूर आणि
पार्किन्संस डिसीज अँड मुव्हमेंट
डिसऑर्डर सोसायटी
यांचा संयुक्त उपक्रम

आयोग्य

पार्किन्संस आजार (कंपवात)

बुलेटिन नं.: ०३

दिनांक : २६/०३/२०२०

पार्किन्संस आजारात तोल सांभाळण्यासंबंधी उपाय



डॉ. निकोल डिजुजा

पार्किन्संस व्यक्ती नेहमी तोल सुधारण्यासंबंधी चर्चा करत असतात. कारण तोल जाणे हे त्यांच्या दैनंदिन जीवनावर त्याचा परिणाम होत असतो. पार्किन्संस असणाऱ्या व्यक्तींना अधिक अनुभवलेले तोल संबंधित मुद्दे :-

असंतुलन
एका ठिकाणी थांबणे

अस्थिरता
चालत्या वेळेस

पडणे
जवळ जवळ पडणे



जर तुम्ही वरील पैकी कोणताही अनुभव आला असेल तर तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांना भेटा व तुम्ही जो उपचार घेत आहात.. जसे औषधे, बी.डी.एस. हे उपयुक्त आहेत की नाही याचा सल्ला घ्या, जर आपला तोल जात असेल तर तुम्ही फिजिओथेरपीस्टना भेटणे आवश्यक आहे. जेणेकरून ते तुम्हाला चांगल्या आरोग्याबाबत तसेच तोल सावरण्याबाबत योग्य सल्ला देऊ शकतील.

तोल सुधारण्यासाठी उपयुक्त पद्धती :-

चालणे सुधारण्यासाठी - नेहमी सरळ उभे राहण्याचा प्रयत्न करावा, जेव्हा पुढे पाऊल टाकाल तेव्हा प्रथम टाच टेकवा व नंतर पायाचा पुढील भाग टेकवा, त्यानंतर मोठी मोठी पाऊले उचलावी, दोन्ही हात जेवढे जमेल तेवढे उंच करा. परंतु विरुद्ध दिशेने उंच करा, दोन्ही हात व दोन्ही पाय विरुद्ध दिशेत ठेवून चाला म्हणजेच मार्चिंग करणे होईल.

(पुढील माहिती पान नं.४ वर)

मागील महिन्यातील व्यायाम



मागील महिन्यात हात, पाय, मान, सर्व सांधे, कंबर इ.चे व्यायाम घेण्यात आले आहेत. त्यात शरिर रचना सुधारणा (Posture Correction) चे व्यायाम घेण्यात आले. जेणेकरून चालणे सुखकर व त्यात बदल होऊ शकेल.

कंपवात : कंपवातासाठी हातांचे व्यायाम घेण्यात आले ज्यात ज्यांच्या हाताला कंपवाताचा त्रास होता त्यांच्यासाठी हातांचा, बोटांचा व सांध्यांचा व्यायाम घेण्यात आला जेणेकरून कंपवातावर नियंत्रण मिळवू शकतो व सांध्यामधील कडकपणा दूर होऊन दैनंदिन कामे करण्यासाठी मदत होऊ शकेल जसे पेन धरून लिखाण करणे, ब्रश करणे, चमचा पकडणे इ.साठी हातांचा व बोटांचा व्यायाम महत्त्वाचा आहे.

तोल सुधारणे (Balance Correction): तोल सुधारण्यासाठी पायांची ताकद महत्त्वाची असते त्यामुळे पायांचा व्यायाम करून घेण्यात आला. तसेच तोल जाऊ नये यासाठी त्याची माहिती देण्यात आली. तसेच खुर्ची जवळ उभा राहणे व बसणे यासंबंधी माहिती देण्यात आली.

स्पीच थेरपी (Speech Therapy): पार्किन्समध्ये बोलण्याचा त्रास जास्त प्रमाणात जाणवतो. त्यामुळे प्रत्येक सत्रामध्ये स्पीच थेरपी करून घेण्यात येते. तसेच मागील महिन्यात श्वासाचेसुद्धा व्यायाम घेण्यात आले.

कोल्हापूरमधील पार्किन्ससचे काही नामवंत डॉक्टर

अ.क्र.	डॉक्टरांचे नांव	हॉस्पिटलचे नांव	फोन नं.
१)	डॉ. कौस्तुभ औरंगाबादकर	डायमंड हॉस्पिटल, बावडा रोड, नागाळापार्क, कोल्हापूर	०२३१-२६६७०४४ / २६६७०४५
२)	डॉ. स्नेहलदत्त खाडे	डॉ. खाडेज् न्युरोलॉजी सेंटर, मंगेशकर नगर, कोल्हापूर	७७२१८१००७७
३)	डॉ. राहूल दिवाण	मेट्रो हॉस्पिटल शाहूपुरी २री गल्ली, कोल्हापूर	०२३१-२६५०१६१ / २६५०१६२
४)	डॉ. संतोष प्रभू	विन्स हॉस्पिटल, नागाळा पार्क, कोल्हापूर	९१५२६४१७७०
५)	डॉ. संदिप इंचनाळकर	लाईफ लाईन ड्रामा, ब्रेन स्पार्इन सेंटर, मंगळवार पेठ, कोल्हापूर	९१५२८२१९३२
६)	डॉ. महेश माने	सिद्धिगिरी हॉस्पिटल व रिसर्च सेंटर कणेरीमठ, कणेरी, कोल्हापूर	०२३१-२६७१७७४
७)	डॉ. संग्राम चौगुले	चौगुले न्युरोलॉजी सेंटर, साकोली कॉर्नर, रंकाळा स्टॅडमागे, कोल्हापूर	०२३१-२५४०४५४ ९४०४४०५३६१
८)	डॉ. अनिल पुरोहित	डॉ. अनिल वामन पुरोहित, स्टेशन रोड, गोकूळ हॉटेलसमोर, कोल्हापूर	०२३१-२६५७७८०
९)	डॉ. नंदकुमार जोशी	यशोमंगल क्लिनिक, खरी कॉर्नर, कोल्हापूर	०२३१-२६२०७२२
१०)	डॉ. महावीर मोहिरे	मोहिरे न्युरोलॉजी, खरी कॉर्नर, कोल्हापूर	०२३१-२६२८२८६

रोटरी क्लब ऑफ कोल्हापूर पार्किन्संस पुर्नवसन केंद्र

(क्रमशः) मागील अंकातून पुढे.....

६) पार्किन्संस आजारातील लोकांना समाजाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन ?

या आजारातील लोक हे समाजाकडे संकुचित वृत्तीने पाहतात. कारण की मुळातच हे लोक जास्त विचारात मग्न असतात. त्यामुळे ते स्वतःच स्वतःला विचारात राहतात. की, मलाच का हा आजार झाला आता लोक माझी फजिती करतील आणि लोक मला काय म्हणतील. म्हणून सतत विचार करत राहतात व स्वतःला एकटे ठेवण्याचा प्रयत्न करतात तसेच ते सार्वजनिक ठिकाणी अथवा कार्यक्रमात जाण्यास टाळतात. कारण कांहीचे हात पाय तसेच इतर अवयवात कंपणा जाणवतो व ते पाहून लोकांना कसे वाटेल असा विचार करतात म्हणून ते समाजातून / कार्यक्रमापासून अलिप्त राहतात. पण रूग्णांनी या सर्व गोष्टींचा विचार न करता सर्व कार्यक्रमात जाणे, विविध लोकांना भेटणे तसेच पुर्नवसन केंद्रात गेले पाहिजे. त्यामुळे ते सतत आनंदी राहतील व चांगले जीवन जगण्यास मदत होऊ शकेल.

७) समाजाचा ह्या आजारातील लोकांकडे बघण्याचा दृष्टीकोन ?

मुळातच ह्या आजाराची जनजागृती कमी असल्यामुळे लोकांना ह्या आजाराची माहिती नाही. त्यामुळे या आजारातील व्यक्तित्ना समजून घेणेची मानसिकता नसते. उलट या लोकांची निंदा करणे, आजाराबद्दल गैरसमज पसरवणे, अंधश्रद्धा पसरवणे, महाभयंकर आजार आहे. म्हणून गैरसमज निर्माण करणे तसेच मानसिक आधार न देणे इ. प्रकार समाजाकडून घडतात. या उलट समाजाने या लोकांशी आपुलकी व प्रेमाने वागणे गरजेचे आहे. मानसिक आधार देणे व त्यांना मदत करणे गरजेचे आहे. समाजाने सुद्धा चांगला दृष्टीकोन ठेवणे गरजेचे आहे.

८) पार्किन्संस आजारात कुटूंबाचा सहभाग ?

मुळातच विविध लक्षणांनी ग्रस्त असल्यामुळे मानसिक व शारिरीक त्रासाला सामोरे जावे

लागत असते. त्यामुळे कुटूंबाची जबाबदारी अत्यंत महत्वाची भूमिका पार पाडते.

१) नेहमी सकारात्मक ऊर्जा देणे २) नेहमी आनंदी ठेवणे ३) चिडचिड होत असेल तर समजून सांगणे ४) त्यांना सतत कामात व्यस्त ठेवणे ५) त्यांच्याकडून दररोज व्यायाम, योगासने इ. करून घेणे. या सर्व गोष्टींमुळे त्यांच्या आजारावर नियंत्रण मिळवू शकतो व त्यांना चांगले जीवन जगण्यास मदत करू शकतो.

९) फिजिओथेरपीचे महत्त्व काय आहे ?

या आजारात नैसर्गिक रचना बदलते, तसेच तोल जातो, पाय न उचलणे, रनायू मधील कडकपणा, सांध्यामधील कडकपणा इ. लक्षणांवर फिजिओथेरपी म्हणजे व्यायाम महत्वाचा आहे. की, जेणे करून त्यांचे दैनंदिन जीवन जगण्यास मदत होते तसेच आत्मविश्वास वाढण्यात मदत होते. त्याच-प्रमाणे त्यांचे चालणे, बोलणे सुखकर होते.

१०) या पुर्नवसन केंद्राचे महत्त्व ?

रोटरी व PDMDS मुंबई यांच्या संयुक्त विद्यमाने चालवले जाते. देशातील हे ६० वे केंद्र आहे. जे या पार्किन्संस या आजारावर काम करते. या केंद्रामार्फत मोफत फिजिओथेरपी, स्पीच थेरपी, व्यावसायिक थेरपी, समुपदेशन, आहार, योगासन, बौद्धिक पुर्नवसन इ. कार्ये चालवले जातात. या केंद्रामार्फत जास्तीतजास्त रूग्णांनी सहभागी होऊन उत्तम जीवन जगण्यास मदत व्हावी यासाठी प्रयत्न चालवले जातात.

क्रमशः पुढील अंकात

हरवलेल्या वस्तूही सापडू शकतात पण,
एकच गोष्ट अशी आहे की जी एकदा
हातातून निसटली की, कोणत्याही
उपायानं पुन्हा मिळू शकत नाही...
आणि ती असते...आपलं आयुष्य...
म्हणूनच... मनसोक्त जगा !

रोटरी पार्किन्संस पुर्नवसन
केंद्राचा पुरेपूर लाभ घ्या.

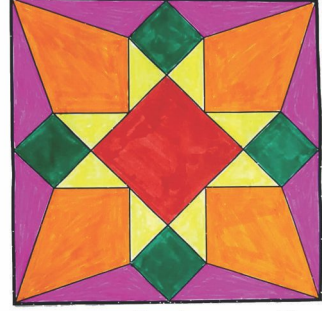
(पान नं. 9 वरून....)

वळणे सुधारण्यासाठी - जेव्हा मोठी जागा असेल तेव्हा तुम्ही वळू शकता, यू शेपमध्ये टर्न घ्या आणि दोन पावलातले अंतर जास्त असू देत, हळूहळू आपल्या जागी मार्चिंग करा, मार्चिंग करत हळूहळू त्याच जागेवर गोल फिरा, ही क्रिया तोपर्यंत करा जोपर्यंत तुम्हाला तुमच्या दिशेला इच्छेनुसार वळता येईल, आपला एक पाय जमिनीवर असेल तर वळण्याचा प्रयत्न करू नका. कारण पडण्याची शक्यता असते. वळताना प्रत्येक पाऊल उचलले पाहिजे.

क्रमशः पुढील अंकात

We Believe in
Keeping You Safe

सुंदर उपचार पद्धती



- प्रकाश पाटील (वय ४८ वर्षे)

हाताच्या कंपवातासाठी वेगवेगळे व्यायाम घेण्यात येतात. त्यातून बोटांच्या व्यायामासाठी वरील उपक्रम घेण्यात आला. ३ महिन्यांच्या अथक प्रयत्नानंतर रेखाटलेले सुंदर चित्र.

L&T SWITCHGEAR

SAFE & SURE



With Best Compliments from
Rtn. Subhash Malu

MANGAL
ELECTRICALS

1407-C, Laxmipuri, Kolhapur-416 002.
Ph : (0231) 2640904, 2640905
Mob : 9527570129
E-mail : mangalel@gmail.com

Rotary



PDMDS

रोटरी क्लब ऑफ कोल्हापूर
पार्किन्सॉस डिसीज अँड मुव्हमेंट डिसऑर्डर सोसायटी

कोल्हापूर कार्यालय :
रोटरी समाज सेवा केंद्र,
कलेक्टर ऑफिस रोड,
कोल्हापूर.

संपर्क :
०२३१-२६५१४४४
+९१-९०१११२९५६३
rotarykolhapur@gmail.com

बुलेटिन एडिटर : रो. दिलीप हळदीकर - ९९२१८९२०२०